

# Στραγάλια: Ένα παραμελημένο υπερσνακ

Τι είναι τα στραγάλια; Ψημένα ρεβίθια! Όσπρια δηλαδή, κάτι που όλοι ξέρουμε πόσο καλό είναι να τρώμε! Τα όσπρια είναι από τις χρυσές τροφές μαγειρικής οικονομίας επειδή είναι και υγιεινά και οικονομικά. Είναι επίσης ένας τρόπος να έχουμε μαζί μας έτοιμα προς κατανάλωση όσπρια, οποιαδήποτε στιγμή. Θα μπορούσαμε λοιπόν να πούμε πως αποτελούν μία από τις πιο έξυπνες επιλογές για σνακ.



## **Θρεπτική αξία**

Πολλές φορές λανθασμένα θεωρούμε τα στραγάλια ξηρούς καρπούς. Δεν είναι όμως όπως στα φουντούκια και τα αμύγδαλα. Τα στραγάλια είναι όσπρια και η περιεκτικότητά τους σε θρεπτικά συστατικά είναι εντελώς διαφορετική. Και τα μεν και τα δε έχουν πολλές πρωτεΐνες, περίπου 20%. Οι ξηροί καρποί έχουν πολλά λιπαρά 40-60% (ανάλογα με το είδος). Αυτό δεν είναι απαραίτητα κακό επειδή πρόκειται για καλά λιπαρά, αλλά η ουσία όμως είναι ότι πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο. Τα στραγάλια, από την άλλη έχουν ελάχιστα λιπαρά, γύρω στα 5-6%.

Παρένθεση: Μη νομίζετε ότι η περιεκτικότητα 5% σε λιπαρά είναι μεγάλη επειδή το πλήρες γάλα έχει 3%. Το γάλα είναι υγρή τροφή και πάνω από 90% είναι νερό. Το 3% ισοδυναμεί με 30-40% λιπαρά επί ξηρού. Τα στραγάλια είναι στεγνή τροφή και για αυτό τα θρεπτικά συστατικά όταν προστίθενται πλησιάζουν το 100. Κανονικά, θα ήταν πιο σωστό να μετράμε τα θρεπτικά συστατικά ανά 100 θερμίδες και όχι ανά 100 γραμμάρια, αυτό όμως είναι θέμα για άλλο άρθρο. Ας γυρίσουμε στα στραγάλια.

100 γραμμάρια ψημένα στραγάλια έχουν τα ίδια θρεπτικά χαρακτηριστικά που θα διαβάσεις και σε ένα σακουλάκι ωμά ρεβίθια. Περιέχουν 360 θερμίδες και δίνουν περίπου 60 γρ. υδατάνθρακες, από τους οποίους 10 είναι απλοί και οι υπόλοιποι σύνθετοι (17γρ φυτικές ίνες). Επίσης περιέχουν 19-20 γρ. πρωτεΐνη και 5 γρ. ακόρεστα λιπαρά και μόλις 1 γρ. κορεσμένα. Εκτός αυτού περιέχουν σημαντική ποσότητα σιδήρου, ασβεστίου, φολικού οξέος και καλίου.

Υπάρχουν πολλών ειδών στραγάλια. Αν πάτε σε ένα κατάστημα με χύμα όσπρια και ξηρούς καρπούς θα έχουν να σας προτείνουν διάφορες ποικιλίες και γεύσεις. Στην Κομοτηνή, για παράδειγμα, αν τύχει και επισκεφθείτε ένα από τα στραγαλάδικα στη παλιά πόλη θα βρείτε απίστευτες επιλογές. Εκεί υπάρχουν με πιπέρι, με αλάτι, με πάπρικα, μελωμένα, καραμελωμένα, ζαχαρωμένα κοκ. Στα σούπερ μάρκετ οι επιλογές είναι περιορισμένες. Μπορεί ουσιαστικά να υπάρχει μόνο ένα είδος, τα σκέτα ψημένα, που κατά τη γνώμη μου είναι η καλύτερη επιλογή.

## **Γιατί αξίζει να βάλει και εσύ τα στραγάλια στη διατροφή σου**

### **1. Είναι υγιεινά**

Αποτελούν έναν πολύ έξυπνο τρόπο για να αυξήσεις την κατανάλωση οσπρίων. Περιέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά. Σημαντικό είναι ότι περιέχουν αρκετές πρωτεΐνες που χρειάζεται ο οργανισμός μας. Είναι πολύ ανώτερα από οποιαδήποτε επεξεργασμένο σνακ που κυκλοφορεί όπως πατατάκια και δημητριακά ακόμα και αν είναι αυτά είναι ολικής. Τα στραγάλια είναι έτσι κι αλλιώς «ολικής» αφού τρως ολόκληρο τον καρπό χωρίς να του έχει αφαιρεθεί κάτι.

## **2. Είναι οικονομικά**

Τα όσπρια είναι από τις πιο σημαντικές τροφές της Μαγειρικής Οικονομίας. Μπορεί ένα κιλό στραγάλια να κοστίζει περισσότερο από ένα κιλό ωμά ρεβίθια, αλλά αυτά δεν παύουν να είναι πολύ οικονομικά σε σχέση με άλλες επιλογές. Αν τα πάρεις χύμα σε μεγάλη ποσότητα σου έρχονται πολύ οικονομικά. Τέλος για ακόμα μεγαλύτερη οικονομία μπορείς να τα ψήσεις μόνος σου στο σπίτι.

## **3. Είναι θρεπτικά**

Οι πληροφορίες που προηγήθηκαν δεν αφήνουν κανένα περιθώριο για αυτό. Για αν το δούμε πιο παραστατικά θα μπορούσαμε να πούμε ότι δύο χούφτες στραγάλια αντιστοιχούν σε μία μερίδα άπαχο κρέας. 100γρ. μπορούν να καλύψουν περίπου το 1/3 της πρωτεΐνης και του σιδήρου που χρειαζόμαστε καθημερινά. Αν τα συνδυάσεις με δημητριακά ή ρύζι, η πρωτεΐνη που λαμβάνεις είναι ισοδύναμη του κρέατος και έχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα.

## **4. Δε θέλουν μαγείρεμα**

Τα στραγάλια μπορείς να τα φας επιτόπου. Μπορείς να τα διατηρήσεις για μεγάλο χρονικό διάστημα και να έχεις οποιαδήποτε στιγμή διαθέσιμα. Αν ποτέ γινόταν διακοπή ρεύματος διαρκείας, θα μπορούσες να τη βγάλεις με ρεβίθια και άλλα τρόφιμα που δε θέλουν μαγείρεμα.

## **5. Κουβαλιούνται εύκολα**

Αυτό είναι το μεγάλο πλεονέκτημα των στραγαλιών σε σχέση με όλα τα άλλα όσπρια. Ενώ δεν είναι εύκολο να κουβαλήσεις βρασμένα φασόλια ή φακές στο γραφείο ή το σχολείο, τα στραγάλια μπορείς να τα βάλεις σε μία σακουλίτσα και να τα έχεις πάντα μαζί. Σε συνδυασμό με ξηρούς καρπούς, κάποιο φρούτο (φρέσκο ή αποξηραμένο) και κάποιο δημητριακό (πχ παξιμάδια) μπορούν να αποτελέσουν έξυπνες ιδέες για... "ευκολοκουβάλητα" σνακ. Πολλές ιδέες θα διαβάσεις παρακάτω.

## **Ιδέες στραγαλοφαγίας**

Και τώρα που είδαμε το «Γιατί», ας δούμε και το «Πώς». Πως μπορούμε να βάλουμε τα ρεβίθια στη διατροφή μας, καμουφλαρισμένα σε στραγάλια! Αυτό είναι και το πιο σημαντικό πλεονέκτημα των στραγαλιών: Μπορείς να τα απολαύσεις με πολλούς διαφορετικούς τρόπους και να μην τα βαρεθείς.

### **Σνακ**

Σε ένα σακουλάκι μπορείς να βάλεις μερικά στραγάλια μαζί με μερικά καρύδια και σταφίδες. Αυτός ο συνδυασμός με ξερά φρούτα και ξηρούς καρπούς σε καλύψει πλήρως ενεργειακά και διατροφικά με πρωτεΐνες, υδατάνθρακες (απλούς και σύνθετους) και καλά λιπαρά. Αναλογικά θα πρέπει να είναι τουλάχιστον δύο μέρη στραγάλια για κάθε μέρος ξηρών καρπών και αποξηραμένων φρούτων.

### **Στα δημητριακά**

Μπορείς να προσθέσεις μερικά στραγάλια στο μιξ δημητριακών πρωινού. Για παράδειγμα μπορείς να πάρεις σκέτα δημητριακά ολικής και να βάλεις στραγάλια, αμύγδαλα, κολοκυθόσπορους και αποξηραμένα φρούτα. Αυτό τώρα μπορείς να το φας στο σπίτι με γάλα (ζωικό ή φυτικό) ή να το βάλεις σε ένα σακουλάκι και να το πάρεις μαζί σου στο σχολείο ή τη δουλειά.

### **Σε σαλάτες ή διάφορες συνταγές**

Μπορείς να βάλεις στραγάλια σε μία πράσινη σαλάτα για να την κάνεις πιο θρεπτική. Προσωπικά μου αρέσουν πολύ οι νηστίσιμες πράσινες σαλάτες με βρασμένα όσπρια όπως φακές, φασόλια και ρεβίθια. Αν όμως δεν έχω χρόνο να βράσω όσπρια ούτε τα έχω έτοιμα στο ψυγείο οι επιλογές μου είναι είτε κονσέρβα (πχ κόκκινα φασόλια) ή ρεβίθια, που συνήθως προτιμώ επειδή μου αρέσει να έχει κάτι τραγανό μέσα η σαλάτα. Αν και δε θα βρεις πολλές συνταγές που να περιέχουν στραγάλια, μπορείς να βάλεις τη φαντασία σου μπρος και να δημιουργήσεις δικές σου νοστιμιές. Μπορείς επίσης να το βάλεις σε μακαρονάδες ή και γέμιση για γλυκά τύπου μπακλαβά.

### **Σκόνη ρεβιθιού σε συνταγές**

Μια καλή ιδέα είναι να βάλεις τα ρεβίθια στο μούλτι και να τα κάνεις σκόνη, που θα προσθέσεις πάνω σε γιαούρτι ή σούπες. Μπορείς επίσης να χρησιμοποιήσεις αυτή τη σκόνη σε συνταγές για να δώσεις μία ιδιαίτερη γεύση και να αυξήσεις τα θρεπτικά συστατικά. Π.χ. μπορείς να προσθέσεις μία κούπα τριμμένα ρεβίθια σε ψωμί, βάση πίτσας, ζύμη πίτας ή και μπισκότα. Δοκίμασε το!

Τώρα πλέον ξέρεις ΤΙ ακριβώς είναι τα στραγάλια, ΓΙΑΤΙ είναι έξυπνη ιδέα να τα βάλεις στη διατροφή σου και ΠΩΣ μπορείς πρακτικά να το κάνεις αυτό. Το μόνο που έμεινε τώρα είναι να το κάνεις! Πρόσθεσε τα στη λίστα για τα ψώνια!